



# 正确选择速冻食品

□ Citizen/文



不少消费者平时都会购买一些速冻食品即食或者备食，因为速冻食品不仅加工方便，可选择的种类也越来越多。

“速冻馒头、速冻水饺、速冻鱼肉丸，我都经常买。”消费者王女士说，她知道速冻食品营养不如现做的好，但感觉总比吃方便面有营养，平时工作忙便会经常买些速冻食品。

和王女士一样，现在很多人因为时间和工作的原因，更多地选择速冻食

品。然而，面对超市里种类繁多的速冻食品，该如何选择？

## ? 速冻食品安全吗

速冻食品是以米、面、杂粮等为主要原料，以肉类、蔬菜等为辅料，经加工制成各类烹制或未烹制的主食品后，采用速冻工艺制成并可以在冻结条件下销售的食物，如速冻包子、速冻饺子、速冻汤圆、速冻馒头、花卷、春卷等。

据了解，速冻食品的生产、加工、运输、销售的过程对温度有严格要求，在对新鲜食品进行速冻处理时，一般速冻温度为 $-30^{\circ}\text{C} \sim -35^{\circ}\text{C}$ 。通过急速低温加工出来的速冻食品，食物中的水分、营养素基本不会流失，而且在这样的低温下，微生物基本上不会繁殖，食品安全有很大的保证。

而在速冻食品的保存上，无论是运输食品的冷藏车、超市销售用的冷藏柜，还是消费者家中的冰箱，在存放速冻食品时都要满足 $-18^{\circ}\text{C} \sim -23^{\circ}\text{C}$ 的温度要求。而一旦在 $-18^{\circ}\text{C}$ 以上时，食品中的脂肪、蛋白质都要受到不同程度的分解，不能保持食品的原品质，甚至腐败变质。

辨别速冻食品是否安全，可以从食

品色泽变化和脂肪是否氧化两个方面来判断——

**食品色泽的变化：**食品色泽的变化直观地体现了食品质量的变化，这是辨别速冻食品是否安全的重要因素之一。通过查看速冻食品颜色是否有明显变化，可以很容易分辨出产品是否已变质。

**脂肪的氧化：**食品中的脂肪由于氧气、光照、微生物等的作用，会出现一定的氧化反应，从而产生一些不好的气味、苦涩味甚至是一些有害物质。

如果速冻食品贮藏不当，或者反复解冻，容易产生脂肪氧化现象。如果购买的速冻食品经过解冻或者加工后，会闻到明显的异味、坏味，说明已经不能食用。

## ? 怎样选择和食用

● 到底怎样吃速冻食品才安全？中国营养学会副理事长马冠生表示，正确购买和食用速冻食品，可以更好地避免对健康造成的影响。

**注意生产日期** 不少消费者认为，速冻食品可以长时间保存。实际上，速冻食品保存期限也只有一个两个月。超市冰柜里品种繁多的冷冻食品，在运输和储存上花费了多长时间，在购买时，要看食品包装





袋上的生产日期，挑选最新出厂的商品。大多数速冻食品要保证质量，贮藏、运输和销售必须在 $-18^{\circ}\text{C}$ 以下的环境中进行。在销售过程中，由于消费者在挑选时将速冻产品不断拿出、放入，冷柜温度难以保持在 $-18^{\circ}\text{C}$ 以下。因此，即使是在保质期内的产品也可能因为温度无法持续保证而变质。

选购速冻食品时，最好取冷柜下层的商品，下层的温度较低，可有效抑制细菌的产生。需要注意的是，反复的化冻可能会加剧细菌的增加，在选购时一定要注意产品的包装是否完好，生产日期是否有效。

**不要买有冰霜的产品** 如果速冻食品已经变软，说明储存温度过高。新鲜的速冻鱼、肉、虾、饺子或蔬菜等商品，质地是均匀的，每一块之间是松散的，包装内没有冰块和冰晶。在温度忽高忽低的状态下储存一段时间，就会有水分的转移和冰霜形成，产品可能发生粘连，口感风味将大大降低。如果继续存放下去，还可能出现表面开裂的现象，



含脂肪的内部馅料接触氧气，可能发生明显的氧化变味。

所以，应选择形状完整而且坚硬的产品，看到有冰晶和粘连，就要谨慎购买。购买后要尽早食用，不要存放。

**食用速冻食品要加热** 即使标明可直接食用的速冻食品，还是最好加热消毒后再食用，以防它在运输、购买过程中冷链受到破坏而影响其安全性。尤其是一些超市里，存储环境可能达不到产品存储的要求，容易滋生细菌，而加热方式可将细菌杀死。

因此，速冻食品应充分加热后再食用，对于生制的速冻食品，买回后应按照包装上的说明进行保存和蒸煮。

**速冻鱼丸等肉类尽量少吃** 不少人喜欢吃鱼丸等冷冻食品，觉得口感不错，其实这种口感是用高脂肪换来的。要维持肉制品最起码的适口性，其脂肪含量不能低于20%。但脂肪的热量很高，长期摄入高脂肪食品对健康不利，而鱼丸总热量的72%是由脂肪提供的。



此外，除了脂肪量高外，这些产品里面还加入了不少味精和其他调味料。食盐和味精都是含钠化合物，摄入过多对高血压等患者的健康影响非常大，因此不宜多吃速冻鱼丸等肉类。●



## Tips

### 速冻食品解冻方法

不同种类的速冻食品，解冻的方法也各不相同。

**肉类**解冻最好提前一天从冷冻室中取出，用保鲜盒或保鲜袋装好后放在冰箱的冷藏室里，等化冻后再拿来烹调。如果想缩短解冻时间，可以提前将速冻肉类分成小份，根据一次的食用量，用保鲜袋或保鲜膜包一层，进行分装冷冻。这样能避免反复冷冻，也容易解冻。

**馒头包子**等食品，用蒸锅或微波炉加热。暂时吃不完的主食，如馒头或包子等放进冷冻室保存，可以延长保质期。食用前建议冷冻过的面食用蒸锅加热。

**微波炉**加热解冻也是比较好的方式。虽然比热水冲泡所用时间还短，但其热量不是从外部传入，而是在食品内外同时产生，因而解冻后仍能保持原来的结构和形状，营养成分并没有损失多少。不过要注意及时翻转食品，以免局部加热过度。